

## Die Grundlagen des Autogenen Trainings

### YOGA DES WESTENS\_\_8

So funktioniert das  
Autogene Training\_\_8

### AUTOGENES TRAINING – EIN KIND DER HYPNOSE\_\_11

Prof. J. H. Schultz –  
Vater des Autogenen Trainings\_\_11

Auswirkungen auf Körper und Seele\_\_12

Wem nutzt das Autogene Training?\_\_14

Die beste Übungszeit\_\_14

Wie oft üben?\_\_14

Was erwartet Sie in diesem  
Buch mit CD?\_\_15

## Das Sieben- Wochen-Programm

### 49 TAGE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN\_\_18

Die positive Grundeinstellung\_\_19

Die Körperhaltung\_\_19

### DIE ERSTE STUNDE: EINSTIEG\_\_22

Gedanken verändern unsere Einstellung\_\_22

Die vereinfachte Schwere-Wärme-Übung\_\_23

Rücknahme\_\_24

### 1. TAG: RUHE – SCHWERE – WÄRME\_\_26

Den »inneren Blick« für Ihren Körper schärfen\_\_26

Vertiefung der Schwere-Wärme-Übung\_\_27

Die Ruhetönung\_\_28

### 2. BIS 7. TAG: KURZFORMEN\_\_30

Schwere-Wärme-Übung in den Armen\_\_30

Schwere-Wärme-Übung im gesamten  
Körper\_\_31

8. BIS 14. TAG:  
DIE ATMUNG\_\_32

15. BIS 21. TAG:  
PULS UND HERZ\_\_34

22. BIS 28. TAG:  
DER SOLARPLEXUS\_\_36

29. BIS 35. TAG:  
DIE KÜHLE STIRN\_\_37

36. BIS 42. TAG:  
SELBST-  
SUGGESTIONEN\_\_38

43. BIS 49. TAG:  
VISUALISIEREN\_\_40

## Übungen für Kraft und Erfolg

STRESS ADIEU!\_\_64

STEIGERN SIE IHRE  
KONZENTRATION\_\_66

LEISTUNGS- UND LERNBLOCKADEN  
ÜBERWINDEN\_\_68

DIE KREATIVITÄT WECKEN\_\_70

SELBSTVERTRAUEN GEWINNEN\_\_72

MEHR ERFOLG IM LEBEN\_\_74

## Beschwerdefrei in kurzer Zeit

ALLERGIEN UND IMMUNSYSTEM\_\_44

ANGST\_\_46

DEPRESSIONEN\_\_48

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE\_\_50

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN\_\_52

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM\_\_54

RAUCHEN\_\_56

SCHLAFSTÖRUNGEN\_\_58

SCHMERZ\_\_60

## Zum Nachschlagen

Sachregister\_\_76

Bücher und Adressen, die  
weiterhelfen\_\_78